

УДК 378.09.011.3

DOI 10.31494/2412-9208-2020-1-3-388-394

**THE USE OF INDEPENDENT HEALTH-IMPROVING CLASSES BY  
HIGHER EDUCATION SEEKERS**

**ВИКОРИСТАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ  
СПРЯМОВАНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Iryna RASTORGUYEVA,**  
senior teacher

**Ірина РАСТОРГУЄВА,**  
старший викладач

<https://orcid.org/0000-0002-1867-9889>

[irarastorqu@gmail.com](mailto:irarastorqu@gmail.com)

**Anastasia EFIMOVA,**  
senior teacher

**Анастасія ЄФІМОВА,**  
старший викладач

[ai\\_efimova@ukr.net](mailto:ai_efimova@ukr.net)

*Berdiansk State Pedagogical  
University*

*Бердянський державний  
педагогічний університет*

✉ 4 Schmidta St.,

✉ вул. Шмідта, 4

*Berdiansk, Zaporizhzhia region,  
71100*

*м. Бердянськ, Запорізька обл.,  
71100*

*Original manuscript received: October 12, 2020*

*Revised manuscript accepted: December 09, 2020*

**ABSTRACT**

*The article analyzes the positive aspects of the use of independent physical exercises by higher education students. The importance of physical activity in the physical culture and health activities of higher education students is highlighted not only in compulsory physical education classes, but also in the use of independent physical exercises. Physical activity is a necessary condition for the harmonious development of student youth, which implies a direct impact of appropriate physical exercises on the body of a young person based on his needs.*

*The organization and structure of independent physical exercises involves the comprehensive development of leading functional systems and physical qualities of the body. In practice, it is proved that to achieve a health-improving effect in the process of independent exercise is possible only in compliance with the basic principles: gradualness, regularity, adequacy and versatility of training. Modern complex living conditions dictate higher demands on the biological and social capabilities of man. Comprehensive development of physical abilities of higher education seekers through organized physical activity (physical training) helps to improve performance, improve health, have increased resistance to stress.*

*Encouraging young people to self-exercise involves the formation of knowledge about the effective impact of exercise on the body, the possibility of self-improvement, the organization of their active recreation. It is advisable to develop the content of health programs for students depending on their interests and needs.*

**Keywords:** *physical exercises, students, applicants for higher education, self-dependent studies, physical fitness, health.*

**Постановка проблеми.** *Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною*

м'язовою діяльністю, оскільки організм розвивається в постійному русі. На жаль, сучасна людина відчуває значно меншу потребу в рухах у зв'язку з модернізацією усіх сфер життя. Зниження рухової активності в поєднанні з порушенням режиму харчування та неправильним способом життя призводить до погіршення стану здоров'я.

Питання здоров'я молодого покоління України є складною культурно-освітньою, економічною та соціальною проблемою. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є найважливішими із завдань, які стоять перед сучасним суспільством.

Медичною наукою встановлено, що систематичні заняття фізичною культурою, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримки нормального рівня діяльності й працездатності організму. Проте лише обов'язкових занять фізичними вправами для цього недостатньо. Тому гостро постає проблема розробки технології формування в здобувачів вищої освіти потреб до самостійних занять фізичними вправами.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Останнім часом питання формування мотивів та інтересів до фізичного самовдосконалення вивчали М. Глухова, Є. Захаріна, Є. Котов, К. Смирнов та інші науковці. Учені (О. Ажиппо, Є. Захаріна, С. Сичова, Л. Сущенко, А. Турчак та ін.) ретельно досліджували різноманітні аспекти формування потреб фізичного самовдосконалення студентів вищих навчальних закладів як фактор розвитку особистості.

Науковці (Є. Котов, Г. Пастушенко, П. Петриця, О. Повар, Ю. Субота, Б. Шиян та інші) приділяли особливу увагу проблемі самостійних занять фізичними вправами та ставлення здобувачів вищої освіти до самостійних занять оздоровчого спрямування.

Для вирішення питань, пов'язаних зі зміцненням та збереженням здоров'я, насамперед, потрібно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями оптимального функціонування організму, запровадити раціональний режим праці й відпочинку [1, 3, 4, 5].

У науково-методичній літературі постійно акцентується увага на необхідності самостійних занять фізичними вправами [1, 2, 4]. Розроблені окремі методики для самостійного виконання фізичних вправ [1, 5].

**Мета статті** полягає в розкритті значення використання здобувачами вищої освіти самостійних занять фізичними вправами.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із завдань діяльності закладу вищої освіти є вирішення проблеми підтримки здоров'я або своєчасної корекції його рівня в студентів, формування уявлень про здоров'я як цінності, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за власне здоров'я. Рухова активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності є необхідною умовою гармонійного розвитку студентської молоді, що безпосередньо впливає відповідними

фізичними вправами на організм молодого людини, виходячи з потреб.

Погоджуємося з думкою А. Магльованого, який вважає, що обов'язкові заняття з фізичного виховання в закладах освіти не завжди здатні доповнити дефіцит рухової активності здобувачів вищої освіти, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Учений зауважує, що вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати недоліки рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та виконанню контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність або покращити стан здоров'я (Магльований, 1993).

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовку, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість, самодисциплінованість тощо. Необхідно доводити до свідомості молоді, що досягти помітних результатів можна за умови тривалих і наполегливих тренувань; ознайомити здобувачів вищої освіти із методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання, формувати вміння організації й методики самостійної діяльності, спрямовувати її не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст занять.

Планування самостійних занять спрямовано на досягнення єдиної мети, що стоїть перед здобувачами вищої освіти, – збереження міцного здоров'я, підтримування високого рівня як розумової, так і фізичної працездатності. Успіх у цьому напрямку в багатьох випадках залежить від правильної організації і планування занять. Перш за все, передбачається визначення умов для проведення занять, засобів і методів, які використовуються для вирішення поставлених завдань.

Під керівництвом викладача кожен здобувач вищої освіти складає план індивідуальних занять на тиждень, семестр, навчальний рік та на весь період навчання в закладі. Під час планування та проведення багаторічних занять за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Студентам при плануванні й проведенні самостійних занять слід урахувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати. Плани індивідуальних занять передбачають такі основні пункти: дані вихідного рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості (сильні й слабкі сторони); завдання на подальший період навчання; місця занять та їх обладнання; засоби та дозування вправ; фізичні вправи, що

плануються на цей період; методи тренування; кінцевий результат.

Л. Іващенко акцентує увагу на тому, що багаторічне перспективне планування повинно передбачати збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження, порівняно з минулим навчальним роком. Розробку й корекцію перспективного та річного планів потрібно здійснювати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів та динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості (Іващенко, 1988).

Перевірка запланованих тренувальних завдань можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне студент. Облік тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід усього процесу, вносити певні корективи. Рекомендується проводити попередній, поточний і підсумковий контроль із записом даних в особистий щоденник самоконтролю. Наприклад, "Щоденник здоров'я", який був розроблений О. Дубогай [1]. За допомогою нього йде отримання достовірної комплексної інформації та об'єктивної оцінки на всіх етапах самостійних занять здобувачів вищої освіти.

Ціль попереднього обліку – зафіксувати дані вихідного рівня підготовленості й тренуваності студентів, що необхідно для складання тренувальних занять із урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

Поточний облік дозволяє аналізувати показники тренувальних занять. У ході останніх аналізується: кількість проведених тренувань на тиждень, місяць, рік; виконаний обсяг і інтенсивність тренувальної роботи, результати участі в змаганнях. Аналіз показників поточного обліку дозволяє перевірити правильність ходу тренувального процесу й вносити необхідні зміни в плани тренувальних занять.

Підсумковий облік здійснюється наприкінці періоду або річного циклу тренувальних занять, а також щотижня.

Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної, спортивно-технічної підготовленості здобувачі вищої освіти можуть планувати досягнення різних результатів; від вимог навчальної програми з фізичного виховання, – до виконання спортивних розрядів з тих або інших видів спорту. Ці плани відображають різні за своїм характером завдання, які стоять перед здобувачами вищої освіти. Основними документами, що передбачають планування самостійних занять, є багаторічний план самостійних занять (на весь період навчання); річний план самостійних занять; план занять на тиждень; план-конспект самостійного заняття фізичними вправами.

Багаторічне планування самостійних занять фізичними вправами передбачає поступове підвищення фізичних навантажень як з обсягу, так і з інтенсивності. Загальний обсяг навантажень збільшується за рахунок підвищення інтенсивності, скорочення інтервалів відпочинку між серіями вправ, збільшення повторень вправ і тривалості одноразового навантаження. Під час практичних навчальних занять за обов'язковою,

факультативною, а також самостійною роботою передбачається самостійне вивчення здобувачами вищої освіти теоретичного розділу з програми фізичного виховання для закладів освіти. Тематика теоретичного розділу програми самостійних занять повинна відповідати напрямку вдосконалення кожного студента.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. На практиці доведено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

У сучасних умовах зазвичай використовують три варіанти основних фізкультурно-оздоровчих програм. Перший передбачає застосування фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв із потужністю 60–70 % від максимального споживання кисню.

Другий варіант фізкультурно-оздоровчих програм передбачає використання вправ швидкісно-силового й силового характеру. Величина навантаження досягає 80–85 % від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–6 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якнайбільше м'язів, що забезпечує вдосконалення органів і систем студента та всебічний фізичний розвиток. Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, потрібно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу.

Є. Котов пропонує такий орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів епродовж тижня**

День тижня	Спрямованість вправ	Методи
понеділок	Витривалість, спритність	Рівномірний, повторний, ігровий
вівторок	Силові й швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	Повторний, ігровий
середа	Витривалість, спритність	Рівномірний, змінний, повторний, ігровий
четвер	Силові та швидкісно-силові якості, швидкість	Повторний, ігровий
п'ятниця	Витривалість, швидкісна витривалість	Рівномірний, повторний, інтервальний
субота	Силові якості, спритність, гнучкість	Повторний, змінний, ігровий

Основною умовою позитивного впливу самостійних занять на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Отже, тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Зміст і форми самостійних занять фізичними вправами визначаються їх метою і завданнями. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Усебічний розвиток фізичних здібностей здобувачів вищої освіти за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає покращити працездатність, зміцнити здоров'я, сформувати стійкість до стресових навантажень.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, залучення здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами передбачає ознайомлення їх із засобами ефективного впливу фізичних вправ на організм, можливість самовдосконалення, організацію свого активного відпочинку. У перспективі доцільно розробити зміст програми занять оздоровчого спрямування, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень для студентів залежно від їхніх інтересів та потреб.

#### Література

Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.

Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валелогічної освіти студентів : автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. Є. Іванова Волин. держ. ун-т. – Луцьк, 2000. – 21 с.

Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоров'я, 1988. – 160 с.

Круцевіч Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевіч. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Ч. 1. – 392 с.

Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. д-ра біол. наук : 05.13.09 / А. В. Магльований ; Ін-т кібернетики ім. В. М. Глушакова. – К., 1993. – 36 с.

Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. д. пед. наук / Б. М. Шиян ; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 1997. – 50 с.

#### References

Dubogay O.D. (1995) Metodika fizichnogo vihovannya studentiv, vidnesenih za stanom zdorov'ya do spetsialnoi medichnoi grupi [Methods of physical education of students classified by health status to a special medical group], Lutsk : Nadstir'ya [in Ukrainian].

Ivanova G. E. (2000) Optimizatsiya fizkulturno-ozdorovchoi roboti v tehnicnih

vischih navchalnih zakladah shlyahom valelogichnoi osviti studentiv [Optimization of physical culture and health work in technical higher educational institutions by valeological education of students] Candidate's thesis. Lutsk [in Ukrainian].

Ivaschenko L. YA., Strapko N. P (1988) Samostoyatelnyie zanyatiya fizicheskimi upravneniyami [Independent physical exercises] Kiev : Zdorov'ya [in Ukrainian]

Krutsevich T. I. (2008) Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. [pidruchnyk] Kyiv: Olimpiiska lyteratura[in Ukrainian].

Maglovaniy A. V. (1995) Zakonomirnosti vzaemov'yazku rozumovoi i fizichnoi pratsezdadnosti studentiv i metodi optimizuyuchogo upravlinnya tsimi zasobami fizichnogo vihovannya i sportu [Regularities of interrelation of mental and physical working capacity of students and methods of optimizing management of these means of physical education and sports] Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

SHiyan B. M. (1997) Teoretiko-metodichni osnovi pidgotovki vchiteliv fizichnoi kulturi v pedagogichnih navchalnih zakladah [Theoretical and methodological bases of training physical education teachers in pedagogical educational institutions] Candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].

### **АНОТАЦІЯ**

*У статті проаналізовані позитивні аспекти використання самостійних занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти. Висвітлено вагомість їхньої рухової активності у фізкультурно-оздоровчій діяльності не тільки на обов'язкових заняттях фізичною культурою, але і при застосуванні самостійних занять фізичними вправами. Рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку студентської молоді, що має безпосередній вплив на організм молодшої людини, виходячи з його потреб.*

*Організація та структура самостійних занять фізичними вправами передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. На практиці доведено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей здобувачів вищої освіти за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає покращити працездатність, зміцнити здоров'я, мати підвищену стійкість до стресових навантажень.*

*Залучення молоді до самостійних занять фізичними вправами передбачає засвоєння знань про ефективний вплив фізичних вправ на організм, можливість самовдосконалення, організацію свого активного відпочинку. Доцільно розробляти зміст програм занять оздоровчого спрямування для студентів в залежності від їхніх інтересів та потреб.*

**Ключові слова:** *фізичні вправи, студенти, здобувачі вищої освіти, самостійні заняття, фізична підготовка, здоров'я.*